

# *Le soutien aux apprentissages*

- ✓ Comment amener mon adolescent à être plus conscient de ses forces et de ses défis?
- ✓ Comment aider mon adolescent à trouver des stratégies d'apprentissage gagnantes?
- ✓ Comment amener mon adolescent à se mettre à la tâche?
- ✓ Comment amener mon adolescent à être plus attentif?
- ✓ Comment amener mon adolescent à chercher des solutions devant une difficulté ou un défi?
- ✓ Comment amener mon adolescent à s'organiser et à planifier une tâche?
- ✓ Comment amener mon adolescent à développer sa mémoire?

## Comment amener mon adolescent à être plus conscient de ses forces et de ses défis?

- Lui démontrer nos propres forces et défis.
- Le féliciter pour ses « vraies » réussites.
- Éviter de demander un objectif minimal à atteindre, mais souligner ses progrès.
- L'aider à s'autoévaluer.
- L'aider à prendre conscience des stratégies qui sont gagnantes pour lui.
- Éviter les comparaisons.



## Comment aider mon adolescent à trouver des stratégies d'apprentissage gagnantes?

- Observer et questionner votre enfant sur ses habitudes en lien avec ses apprentissages en classe et ses stratégies d'étude.
- Suggérer à votre enfant d'expérimenter l'une des stratégies ci-dessous pendant une à deux semaines.
- Soutenir votre enfant pendant l'expérimentation : lui rappeler la stratégie, mettre en place les conditions lui permettant d'expérimenter la stratégie, etc.
- Voici les stratégies :
  - ✓ Lire ses notes ou ses livres à voix haute.
  - ✓ Expliquer aux autres ce qu'il a appris ou étudié.
  - ✓ Écouter de la musique lorsqu'il étudie peut lui permettre de relier les mots, les concepts à des thèmes musicaux.
  - ✓ Résumer ce qu'il a appris, l'enregistrer et le réécouter.
  - ✓ Prendre des notes de ce qu'il entend et de ce qu'il lit.
  - ✓ Utiliser des tableaux, des organisateurs graphiques afin de résumer l'information et la comprendre.
  - ✓ Utiliser des surligneurs de couleurs différentes pour identifier des informations importantes (attention de ne pas tout surligner).
  - ✓ Travailler dans un endroit ordonné, loin des fenêtres et du mouvement.
  - ✓ Se déplacer et marcher lorsqu'il étudie.
  - ✓ Manipuler une balle en caoutchouc en étudiant ou lancer une balle au mur pour épeler les mots ou pour les tables de multiplication
  - ✓ Fabriquer une maquette ou dessiner une image de ce qu'il apprend.
  - ✓ Étudier en sessions fréquentes, mais de courte durée. Se donner des pauses et des récompenses.

## Comment amener mon adolescent à se mettre à la tâche?

- Identifier avec lui le meilleur moment à consacrer aux devoirs et leçons.
- Prévoir un lieu adéquat qui LUI convient. L'isolement n'est pas toujours une solution.
- Avoir tous ses outils à portée de main.
- S'assurer qu'il prévoit des pauses régulièrement.
- L'aider à prévoir une activité qu'il aime APRÈS la période de devoirs.
- Fermer les appareils de communication.
- S'intéresser aux apprentissages de l'adolescent, même s'il est au secondaire.
- Discuter avec lui de ses apprentissages.



## Comment amener mon adolescent à être plus attentif?

- Favoriser un environnement qui lui convient pour l'apprentissage; travailler seul dans un espace clos n'est pas toujours la meilleure solution.
- Favoriser de courtes pauses régulières (boire de l'eau, s'étirer, salle de bain).
- Aider l'adolescent à décomposer la tâche en petites étapes s'il se sent dépassé.
- Aider l'adolescent à donner du sens à une tâche pour laquelle il ne se sent pas intéressé.
- Fournir des rétroactions fréquentes.
- Encourager l'effort plutôt que la réussite.
- Avoir un tableau qui présente l'organisation des routines familiales.



## Comment amener mon adolescent à chercher des solutions devant une difficulté ou un défi?

- Le laisser chercher la solution lui-même en lui demandant de relire ses notes de cours et en se questionnant.
- Lui proposer de consulter un ami, un frère ou une sœur.
- Consulter un site comme « Allo Prof ».
- Le référer à l'aide offerte à l'école (récupération, centre d'aide).
- Lui demander de nous « enseigner », de nous expliquer ce qu'il a appris.



## **Comment amener mon adolescent à s'organiser et à planifier une tâche?**

- Consulter son carnet scolaire et soutenir l'adolescent dans une utilisation adéquate.
- Avoir une routine familiale stable.
- Prévoir des outils en double à la maison (crayons, effaces, règles, dictionnaire).
- L'aider à organiser son matériel et ses cartables selon une formule qui lui convient.

## Comment amener mon adolescent à développer sa mémoire?

- L'inciter à faire un retour sur ses notes de cours de la journée.
- Faire avec l'adolescent un retour quotidien sur les apprentissages faits pendant la journée.
- S'intéresser à ses apprentissages. Faire des liens avec les activités quotidiennes ou l'actualité.

